



Kurzbeschreibung & Zweck

Der Dickens Process (auch Dickens Pattern) ist eine Visualisierungs- und Reframing-Methode. Teilnehmende erleben die langfristigen Folgen limitierender Glaubenssätze (in Gegenwart, 5, 10 und 20 Jahren) und ersetzen sie bewusst durch konstruktive Überzeugungen. So entsteht ein emotionaler Hebel für nachhaltige Verhaltensänderung.

Ereignisse

Einsichten gewinnen

Dimensionen

Selbstmanagement

Aufwand

1 - sehr gering

Kompetenz

1 - Jeder

Dauer

bis 1h

Rahmenbedingungen & Vorbereitung

Du brauchst dafür: Einen ungestörten Raum, 30–45 Minuten Zeit, Papier oder Journal, Stift und die Bereitschaft, sich auf emotionale Bilder einzulassen.

Vorbereitung: Lass die Teilnehmenden vorab zwei einschränkende Glaubenssätze formulieren und notieren, wie sie bisher gewirkt haben. Für jeden wird auch ein konstruktiver Gegenglaubenssatz entwickelt sowie ein Ritual gewählt (z. B. Pose, Atemtechnik, Musik), um die neue Überzeugung später zu verankern.

Wofür gut geeignet?



Der Dickens Process eignet sich überall dort, wo Einsicht allein nicht reicht, um Verhalten zu ändern. Er erzeugt emotionale Klarheit und zeigt die „Kosten des Nicht-Handelns“ auf. Besonders wirksam ist er in Change-Prozessen, in der Führungsentwicklung oder im Coaching, wenn Menschen zwar wissen, was zu tun wäre, aber nicht ins Handeln kommen. Auch Teams profitieren: Kollektive Glaubenssätze wie „Das klappt bei uns nie“ werden erlebbar gemacht und durch die gemeinsame Erfahrung ersetzt. So wird Veränderungsbereitschaft gestärkt, Verantwortlichkeit erhöht und die Handlungsenergie spürbar gesteigert.

Fragen und Antworten

Frage 1: Braucht man psychologische Vorkenntnisse, um den Prozess anzuleiten?

Nein, aber Moderierende sollten mit klarer Sprache, sicherer Prozessführung und Triggerwarnungen umgehen können.

Frage 2: Funktioniert das auch virtuell?

Ja, wenn Kamera, Kopfhörer und eine störungsfreie Umgebung gewährleistet sind.

Frage 3: Wie lässt sich die Wirkung messen?

Durch Verhaltensindikatoren (z. B. Routinen, Feedbackgespräche, Trainings), die nach 30 und 90 Tagen überprüft werden.

Frage 4: Wie oft kann man den Prozess anwenden?

Sinnvoll alle sechs bis zwölf Monate bei neuen Themen. Häufigere Anwendung mindert die Wirkung.



Kurzbeschreibung & Zweck

Der Dickens Process (auch Dickens Pattern) ist eine Visualisierungs- und Reframing-Methode. Teilnehmende erleben die langfristigen Folgen limitierender Glaubenssätze (in Gegenwart, 5, 10 und 20 Jahren) und ersetzen sie bewusst durch konstruktive Überzeugungen. So entsteht ein emotionaler Hebel für nachhaltige Verhaltensänderung.

Ereignisse

Einsichten gewinnen

Dimensionen

Selbstmanagement

Aufwand

1 - sehr gering

Kompetenz

1 - Jeder

Dauer

bis 1h

Schritt 1:

Rahmen und Glaubenssätze

Erkläre den Teilnehmenden Zweck und Ablauf. Betone, dass es emotional intensiv sein wird und gleichzeitig sicher ist. Bitte sie, den ersten einschränkenden Glaubenssatz klar aufzuschreiben und ihn laut zu lesen. Lade sie ein, die Augen zu schließen und kurz zu spüren, wie dieser Glaubenssatz heute schon wirkt – auf Arbeit, Beziehungen, Gesundheit. Gib ihnen 2–3 Minuten Zeit, in dieses Gefühl hineinzugehen.

Schritt 2:

Die Gegenwart intensiv erleben

Führe die Gruppe nun tiefer in die Erfahrung. Sprich langsam und ruhig: „Stell dir vor, du lebst weiter mit diesem Glaubenssatz. Spüre, wie er sich in deinem Alltag zeigt – in deiner Karriere, deinen Finanzen, deinem Körper, deinen Beziehungen. Wie begrenzt er dich? Welche Chancen verpasst du heute schon?“ Lass sie einige Minuten still erleben und erinnere zwischendurch daran, präsent zu bleiben.

Schritt 3:

Die Zukunft durchleben

Führe nacheinander drei Zeitsprünge an. Beginne mit fünf Jahren: „Stell dir vor, es sind fünf Jahre vergangen. Du hältst an diesem Glaubenssatz fest. Wie sieht dein Alltag aus? Welche Chancen hast du verpasst? Wie fühlst du dich?“ Danach leite sanft zu zehn und zwanzig Jahren über. Ermutige, möglichst viele Details wahrzunehmen – Bilder, Geräusche, Gefühle. Lass ausreichend Pausen, damit die Bilder entstehen können. Erst am Ende bitte die Teilnehmenden, Augen zu öffnen und die wichtigsten Eindrücke stichwortartig zu notieren.

Schritt 4:

neue Überzeugung verankern

Leite nun die Hinwendung zum neuen Glaubenssatz ein. Bitte die Teilnehmenden, den vorbereiteten positiven Glaubenssatz laut auszusprechen. Führe sie mit Fragen wie: „Welche Beweise gibt es schon heute, dass das stimmt? Wo zeigt sich diese Stärke bereits?“ Lade sie ein, ihr Ritual auszuführen – eine Pose, bewusste Atmung oder Musik – und den Satz mit voller Energie zu verankern. Halte den Raum, bis die Energie spürbar gestiegen ist.

Schritt 5:

positive Zukunft gestalten

Wiederhole die Zukunftsprojektion – diesmal mit dem neuen Glaubenssatz. Führe die Teilnehmenden wieder in fünf, zehn und zwanzig Jahre, aber nun mit Fokus auf Erfolge, erfüllte Beziehungen, Gesundheit und Stolz. Lass sie die positiven Bilder vollständig erleben. Zum Abschluss bitte jede Person, eine konkrete Handlung für die nächsten 24 Stunden festzulegen und sie schriftlich zu notieren. Schlage ein Commitment-System vor – z. B. einen Buddy, ein Teamversprechen oder einen Kalendereintrag – damit die neue Überzeugung sofort ins Tun übergeht.



Deine Notizen